

クーリングダウン



この時にはみんな安堵の表情 --- ちょっと悔しそうな表情の子もいましたが ---。
須田先生から「クーリングダウンは、その日の終わりのプログラムではなくて→
次の競技会のための最初のウォーミングアップ・最初の練習」というお話があり。
ジョグにもストレッチにも笑顔とやる気が復活でした🌟
本当に「次」が楽しみです。子どもたちが、そう期待させてくれます🍀



今日の
須田先生のお話し

～ 自己世界記録 ～

自分の記録(100mの記録)で最も良い数字を自己記録と言いますね。

記録は、ついつい人の記録と比べてしまいます。

しかしその記録は自分にとって ---

お父さん・お母さんから授かった身体

→自分が頑張った努力

→その瞬間に表現したパフォーマンスから生じた世界で一番の記録🌟

自己世界記録です🍀

今日の記録は、殆どみんなにとって

お父さん・お母さん・自分の努力と表現から生み出した、

人生最初の「自己世界記録🌟」です🍀

次は「自分世界新記録🌟」に挑戦しよう🍀

今回、ご配慮・ご協力いただいた
市原陸上競技協会の皆様始め
関係各位の方々に、
菜の花 AC 一同より感謝申し上げます。
ありがとうございました。